

Alcohol, tabak en drugs tijdens de zwangerschap

de druglijn

V.U.: Frieda Matthys, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw, VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - oktober 2014 (herziene herdruk) - D/2014/6030/21
Deze brochure is een initiatief van VAD, in samenwerking met het VIGeZ en Kind & Gezin. Ze werd gerealiseerd binnen het project ‘Omdat de juiste informatie nodig is’.
VAD vzw is de Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen en De DrugLijn is haar publieksservice. VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
VIGeZ is het Vlaams Instituut en expertisecentrum voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie. Kind en Gezin is een agentschap van de Vlaamse overheid dat actief bijdraagt tot het welzijn van jonge kinderen en hun gezinnen.
concept Today - druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com – afbeelding cover www.fesoulconversation.be



VERENIGING VOOR ALCOHOL- EN ANDERE DRUGPROBLEMEN vzw

vigez
thuis in gezond leven.

Kind & Gezin



Vlaanderen
is zorg

Zwangerschap en de geboorte van een baby zijn prachtige ervaringen. Maar voor de toekomstige ouders betekenen ze ook een hele verandering. Velen gaan dan nadenken over een aantal ongezonde gewoontes (ongezonde voeding, te weinig slaap, uitgaan...).

Veel toekomstige of jonge ouders zitten vaak met vragen over het gebruik van alcohol, tabak en andere drugs. Wat zijn de gevaren tijdens de zwangerschap? En wat met de borstvoeding? Mag ik af en toe nog een glaasje drinken? Moet ik echt helemaal stoppen met roken? Kan een joint kwaad tijdens de borstvoeding? Wat als ik, voor ik wist dat ik zwanger was, af en toe cocaïne gebruikt heb?

Deze brochure wil zulke veelgestelde vragen beantwoorden. Het is daarbij niet de bedoeling mensen ongerust te maken. Heb je na het lezen nog vragen over je eigen zwangerschap, dan kan je daarmee zeker terecht bij je arts of vroedvrouw.

Zijn sigaretten, drank en drugs gevaarlijk tijdens de zwangerschap?

Tabak, drank, drugs en pillen betekenen altijd een risico voor een ongeboren kindje. Daarom is alle gebruik af te raden. Stoppen is aangewezen van zodra je probeert zwanger te worden, tot en met de borstvoeding.

Wat de gezondheidsrisico's precies zijn, hangt af van meerdere factoren. Zo verschillen de gevaren van alcohol, tabak en de andere drugs. Ook hoeveel en hoe regelmatig je als zwangere vrouw gebruikt, is van belang. Het risico neemt toe als je verschillende middelen tegelijk gebruikt. Verder in deze brochure sommen we een aantal specifieke gezondheidsrisico's op.

Naast alle lichamelijke problemen, kunnen alcohol en drugs ook je gedrag ernstig beïnvloeden. Wanneer je onder invloed bent, kan je te weinig aandacht hebben voor een gezonde levensstijl (te weinig slapen, niet opletten wat je eet…). Als je regelmatig drinkt of drugs gebruikt, bereid je je misschien te weinig voor op de komst van je kind. Alcohol en drugs kunnen stress, geldproblemen en relationele spanningen veroorzaken. En al die factoren kunnen op hun beurt weer gevolgen hebben voor je zwangerschap.

De risico's hangen dus niet alleen af van je drinkgedrag, rookgedrag of druggebruik. Ook de omstandigheden waarin je leeft zijn van belang. Zodra je probeert zwanger te worden, praat je daarom best over je alcohol-, tabak- of druggebruik met een arts of vroedvrouw. Zij zijn per definitie gebonden aan het beroepsgeheim. Je verhaal vertel je er in alle vertrouwen.

Bij veelvuldig alcohol- of druggebruik wordt eerlijk overleg met een arts nog belangrijker. De risico's voor het ongeboren kindje zijn dan nog groter. Maar zomaar stoppen zonder begeleiding houdt in deze gevallen ook risico's in. Plotseling ontwennen kan heel zwaar zijn voor je lichaam en voor de ongeboren baby. Een arts kan je helpen veilig te ontwennen.

Mag ik af en toe alcohol drinken tijdens de zwangerschap?

Wanneer je zwanger bent of probeert te worden, drink je best geen alcohol. Alcohol kan de hele zwangerschap lang schadelijk zijn. Ook in de eerste weken.

Iedere keer dat je alcohol drinkt, vernauwen je bloedvaten. Je ongeboren kindje krijgt dan minder bloed en zuurstof. Je hebt dan meer kans dat je baby bij de geboorte kleiner en lichter is, waardoor hij een zwakkere weerstand heeft. Ook de kans op een miskraam neemt toe, zelfs bij enkele glazen per week.

Wanneer je drinkt, moet je lichaam de alcohol afbreken. Het lichaam van een ongeboren kindje doet daar veel langer over dan dat van de moeder. De alcohol blijft dan ook veel langer in zijn bloedsomloop. Dit kan na de geboorte leiden tot slaap- en ademhalingsproblemen bij je baby.

Hoe meer alcohol je drinkt, hoe groter het risico op een miskraam, een vroeggeboorte of gezondheidsproblemen bij je opgroeiende kind. Bij alcoholmisbruik kunnen die problemen ernstige vormen aannemen, zoals afwijkingen in het gezicht (te kleine oogspleten, te korte neus, wipneus, te dunne bovenlip…), geestelijke achterstand en ernstige lichamelijke gebreken.

De symptomen komen niet altijd allemaal samen voor. In de meeste gevallen vertoont de baby er enkele. Men spreekt dan van het Foetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD). FASD is een algemene term voor een reeks geboortedefecten veroorzaakt door alcoholgebruik tijdens de zwangerschap.



Moet ik absoluut stoppen met roken tijdens en na de zwangerschap?

Roken tijdens de zwangerschap heeft duidelijke risico's. Je hebt meer kans op een miskraam, een vroeggeboorte en het loslaten van de moederkoek. Wanneer je rookt, komen de schadelijke stoffen van de sigaretten in het bloed van je kindje terecht. Daardoor krijgt het minder zuurstof en voeding, groeit het minder goed en kan het bij de geboorte minder weerstand hebben. Dat is ook zo als je passief rookt en je de rook van een ander inademt. Bovendien kan roken tijdens de zwangerschap ook na de geboorte nog gevolgen hebben. Zo stijgt de kans op wiegendood. De kans op diabetes wanneer het kind (bijna) volwassen is, neemt ook toe.

Na de geboorte worden kinderen die meeroken sneller ziek. Ze hebben een hogere kans op bronchitis, longontsteking en steeds terugkerende middenoorontstekingen.

Met een goede begeleiding is stoppen met roken minder lastig. Wie wil stoppen kan terecht bij een arts of vroedvrouw of bij Tabakstop (www.tabakstop.be). Zij kunnen doorverwijzen naar een hulpverlener voor rookstopondersteuning of naar een tabakoloog. Zo'n professionele aanpak verhoogt de kans op slagen. Als je partner ook rookt, kan je deze therapie als koppel volgen. Dat maakt het stoppen vaak makkelijker.

De ziekteverzekering en het RIZIV betalen een deel terug als je je laat begeleiden door een arts of erkend tabakoloog.

Als je het echt niet ziet zitten om te stoppen met roken, bespreek dit dan ook met je arts of vroedvrouw. Samen kan je bekijken wat de gezondste haalbare optie is voor jou en je baby.

Wat met geneesmiddelen tijdens de zwangerschap?

Er zijn enorm veel geneesmiddelen. Elk heeft zijn eigen werking en mogelijke ongewenste effecten. Het is onmogelijk om alle soorten medicatie en hun uitwerking hier op te sommen. In elk geval houden de meeste geneesmiddelen risico's in voor je ongeboren kindje.

Een zwangerschap kan heel wat ongemakken met zich meebrengen. Slik op zo'n moment niet zomaar een medicijn. Zelfs als het gaat over een medicijn dat niet op voorschrift is, zoals pijnstillers of maagtabletten. Overleg altijd eerst met je arts of vroedvrouw. Doe dat ook als je langdurig medicatie moet gebruiken voor een aandoening los van je zwangerschap. Lees steeds aandachtig de bijsluiter. Die geeft informatie over de mogelijke gevaren en bijwerkingen tijdens de zwangerschap.

Neem nooit op eigen houtje vitaminen, want een teveel aan bepaalde vitaminen kan schaden. Vraag ook hierover eerst advies aan je arts of vroedvrouw. Een uitzondering hierop is de essentiële inname van foliumzuur. Dat zorgt voor bloedaanmaak en bevordert de ontwikkeling van de hersenen en het ruggenmerg van je baby. Neem foliumzuur zodra je probeert zwanger te worden, tot en met de eerste drie maanden van je zwangerschap (0,4 mg per dag).



Zijn alle illegale drugs schadelijk voor de ongeboren baby?

Cannabis

- Door het roken, vermindert de toevoer van zuurstof en voedingsstoffen naar de baby. Daardoor kan die bij de geboorte kleiner en lichter zijn en dus vatbaarder voor ziektes en infecties.
- Cannabis wordt vaak met tabak gerookt. Zo krijg je de schadelijke stoffen van tabak binnen. Maar ook wanneer je cannabis puur rookt, bevat het veel teer. De risico's zijn: bloedingen, het loskomen van de moederkoek en vroeggeboorte.
- De risico's van andere manieren van cannabis gebruiken (vb. cannabisthee, spacecake) zijn nog niet duidelijk. Je vermijdt beter het gebruik ervan.

LSD en paddo's

- Wanneer je onder invloed van tripmiddelen hallucinaties krijgt, kan er makkelijk iets gebeuren dat nadelig is voor de baby. Zeker als je een 'bad trip' krijgt. Zo'n aangrijpende en vaak beangstigende ervaring kan lang nawerken en een negatieve invloed hebben op de beleving van de zwangerschap.

XTC, speed en cocaïne

- Van XTC, speed en cocaïne krijg je minder slaap en honger. Het kan zijn dat je daardoor als aanstaande moeder minder slaapt en minder goed eet. Je kan uitgeput raken en gewicht verliezen. Dat is slecht voor de ontwikkeling van het ongeboren kindje.
- Aangeboren hartproblemen of afwijkingen aan de ledematen kunnen het gevolg zijn.
- Deze sterk opwekkende middelen versnellen bovendien de hartslag en doen de bloeddruk stijgen. De ongeboren baby voelt die effecten ook. Dit kan bij hem of haar een hersenbloeding veroorzaken.
- De bloed- en zuurstoftoevoer naar de baby neemt af. Daardoor kan die bij de geboorte kleiner en lichter zijn en dus vatbaarder voor ziektes en infecties.
- Speed en cocaïne verhogen de kans op een miskraam of vroegtijdige bevalling, door het loslaten van de moederkoek.
- Cocaïne wordt beschouwd als de gevaarlijkste illegale drug tijdens de zwangerschap. Het kan de ontwikkeling van het zenuwstelsel schaden. Het kan afwijkingen veroorzaken aan bijvoorbeeld de maag en de darmen, het gezicht, de ledematen of het hart van de baby. Cocaïne kan ook nog leiden tot groeiachterstand en hersenbeschadiging.
- Bovendien weet je nooit zeker wat er allemaal in een pil of poeder zit. De kans bestaat dat die, naast XTC, speed of cocaïne, nog andere stoffen bevat die schadelijk zijn.
- Wanneer deze middelen ingespoten worden, komt daarbij nog het gevaar op infecties en ziekten door een niet-steriele naald te gebruiken.

Heroïne

- Ook bij heroïne zijn er ernstige risico's: miskraam, afwijkingen in het zenuwstelsel en groeivertraging.
- Wanneer heroïne ingespoten wordt, komt daarbij nog het gevaar op infecties en ziekten door een vuile naald te gebruiken.
- De baby is bij de geboorte meestal klein en licht, en dus vatbaarder voor ziektes en infecties.
- Vaak slaapt de baby slecht en de kans op wiegendood is groter.
- Gebruik je tot aan de bevalling heroïne, dan is de baby al bij de geboorte verslaafd en zal het afkickverschijnselen krijgen.
- Als je verslaafd bent, is het toch niet aan te raden om tijdens de zwangerschap zomaar plots te stoppen met heroïne. Het afkicken kan samentrekkingen van de baarmoeder veroorzaken. Die doen de kans op een miskraam of vroeggeboorte sterk toenemen. Kick nooit af zonder begeleiding, maar spreek erover met je arts of vroedvrouw. Zij kunnen bijvoorbeeld vervangingsmedicatie, zoals methadon, voorstellen.



Wat met borstvoeding?

Tabak, alcohol en andere drugs zijn af te raden tijdens de borstvoeding.

Soms hoor je dat een glas bruin bier goed zou zijn voor de borstvoeding. Er wordt dan gezegd dat er vitamine B zit in bruin bier en dat je door de alcohol rustiger wordt. Maar alcohol komt via de moedermelk bij de baby terecht. Dat is slecht voor zijn of haar ontwikkeling. Bovendien kan de baby er slaperig van worden en daardoor niet veel zin hebben om te drinken. Drink daarom geen alcohol of hou het bij een klein glaasje bij een speciale gelegenheid. Drink dan vlak nadat je de borst gegeven hebt.

Ook wanneer je rookt komen nicotine en andere giftige stoffen in de moedermelk terecht. Roken remt de melkproductie af. Daarom doe je het ook in deze periode best helemaal niet. Rook je toch, wacht dan liefst tot na een borstvoeding en doe het nooit in de buurt van je baby. Ook je partner, huisgenoten en bezoekers dragen dezelfde verantwoordelijkheid. Op die manier beperk je de hoeveelheid nicotine die je baby in zich opneemt. Ondanks dat blijft borstvoeding, zelfs als je rookt, voordelig voor de gezondheid van je kindje.

Net als alcohol en nicotine komen illegale drugs via de moedermelk in het lichaam van je baby terecht. Borstvoeding en gebruik van illegale drugs gaan dus niet samen. Gebruik je toch drugs, dan heeft dit allerlei gezondheidsrisico's voor je baby. Daarnaast kan je kindje afhankelijk worden van je eigen druggebruik. Als je dan mindert of stopt met borstvoeding geven, heeft dat ernstige gevolgen: je baby krijgt dan ontwenningsverschijnselen. En ook hier moet je er rekening mee houden dat borstvoeding nog een positieve factor kan zijn voor je kindje. Bespreek daarom elke wijziging in de voeding van je kindje vooraf met je arts of regioverpleegkundige van Kind en Gezin. Stop niet zomaar op eigen houtje en zonder hulp met borstvoeding.

Wat kan je als partner doen?

Al ben je zelf niet zwanger, toch kan je als toekomstige ouder met een aantal dingen rekening houden.

Wat tabak betreft, laat je je zwangere partner niet passief meeroken. De gezondheids-risico's voor het ongeboren kindje kunnen bij passief roken van de mama vergeleken worden met die van zelf roken. In ruimtes waarin wordt gerookt, blijven de giftige stoffen nog lang in de lucht. Ook jij stopt dus best met roken. Voor later is dit sowieso ook een goede zaak. Na de geboorte heeft het rookgedrag van mama of papa een grote invloed op de gezondheid van je kind.

Wanneer je rookt, drinkt of andere drugs gebruikt, terwijl je partner net probeert te stoppen voor haar zwangerschap, dan maak je het haar moeilijker. Ondersteun je partner in haar pogingen om niet te roken, drinken of gebruiken.

Het gaat trouwens niet alleen om de lichamelijke gevolgen voor de baby. Als één of beide ouders na de geboorte te veel alcohol of drugs gebruiken, heeft dat een invloed op hun relatie met de baby. Een baby moet kunnen rekenen op zijn verzorgers. Hij heeft een veilige omgeving nodig om de wereld te kunnen ontdekken. Cannabis en alcohol, bijvoorbeeld, verminderen de reactiesnelheid en concentratie van een ouder; stimulerende middelen zorgen er weer voor dat ouders sneller hun geduld verliezen. Bij problematisch gebruik kan dat niet alleen de veiligheid van de leefomgeving in het gedrang brengen, maar zelfs de band tussen de baby en de ouder schaden.



Waar kan je hulp en informatie vinden?

Heb je een concrete kinderwens of ben je zwanger? Laat je dan van bij het begin begeleiden door een arts of vroedvrouw. Breng hem of haar op de hoogte van je gebruik van alcohol, tabak, medicatie of illegale drugs. Artsen en vroedvrouwen hebben beroepsgeheim: je kan hen dus in vertrouwen nemen.

Het is belangrijk dat je eerlijk bent tegen je arts of vroedvrouw over je rook- en drinkgedrag, of over de andere drugs die je eventueel gebruikt. Hij of zij kan de levensomstandigheden in hun geheel bekijken en daaruit afleiden of je kindje gevaar loopt.

Wil je een eerste advies of gesprek, dan zijn er tal van centra waar je vrijblijvend terecht kan. Weet dat je steeds kunt rekenen op discretie: al deze organisaties hebben beroepsgeheim. De DrugLijn en Tabakstop bezorgen je graag adressen. Hulp en informatie voor alcohol en drugs kan je vinden via De DrugLijn. Hulp en informatie voor tabak kan je vinden via het VIGeZ en Tabakstop.

Contacteer De DrugLijn

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken.

Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie.
Anoniem, objectief en zonder te oordelen of veroordelen.

Bel via 078 15 10 20
- ma-vr: 10-20u. (niet op feestdagen)
- vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief

Neem contact via www.druglijn.be
- stel je vraag via mail, Skype of chat
- je krijgt steeds een persoonlijk antwoord

Contacteer Tabakstop of Vigez

Ben je bezorgd of heb je vragen over je rookgedrag ?

Bel de Tabakstop via 0800 111 00
gratis en anoniem
bereikbaar op werkdagen van 15-19 u.

Check www.tabakstop.be
om je vragen door te mailen
onze tabakologen zullen je vraag beantwoorden
voor meer informatie over tabak en stoppen met roken

Check www.vigez.be
voor informatie over tabakspreventie

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

Tabakstop
www.tabakstop.be
0800 111 00

vigez
thuis in gezond leven.